HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS X

***THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVEL AND SLEEP QUALITY OF THESIS WRITING STUDENTS AT UNIVERSITY X***

**Natasha Sonia Happy Delvia** Universitas Mercu Buana Yogyakarta 17081444@student.mercubuana-yogya.ac.id 082224005730

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa penyusun skripsi di Universitas X. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa penyusun skripsi di Universitas X. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 subjek, yaitu mahasiswa yang berkuliah di Universitas X dan sedang menyusun skripsi. Pengambilan data menggunakan Skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan skala PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Product Moment*. Hasil uji korelasi untuk variabel tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa penyusun skripsi di Universitas X menunjukkan (rxy) = 0,458 dengan p = 0,000, berarti hipotesis bahwa ada korelasi antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur diterima. Sumbangan efektif (R2) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur berkontribusi sebesar 20,2% dan sisanya sebesar 79,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci**: *Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Skripsi*

***Abstract***

*This research aims to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality of thesis writing students at University X. The hypothesis proposed in this research is that there is a positive relationship between anxiety levels and sleep quality of thesis writing students at University X. The subjects in this research amounted to 100 subjects, namely students studying at University X and currently writing a thesis. Data were collected using the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) and PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) scales. The data analysis technique used is the Product Moment correlation test. The results of the correlation test for the variable level of anxiety with sleep quality in thesis writing students at University X showed (rxy) =*

*0.458 with p = 0.000, meaning that the hypothesis that there was a correlation between anxiety levels and sleep quality was accepted. The effective contribution (R2) shows that the level of anxiety on sleep quality contributes 20.2% and the remaining 79.8% is influenced by other factors.*

***Keywords:*** *Anxiety Level, Sleep Quality, Student, Thesis*

1

# PENDAHULUAN

Individu yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi, umumnya disebut sebagai Mahasiswa. Seperti halnya pelajar, mahasiswa juga memiliki tugas dan tanggung jawab tertentu. Menurut Surijah dan Tjundjing (2007) mahasiswa yang sedang menempuh studi di perguruan tinggi mempunyai kewajiban salah satunya yaitu menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebelum dinyatakan lulus. Namun, umumnya ketika mahasiswa menyelesaikan skripsi, banyak kendala yang dialami, kendala-kendala tersebut dapat memberikan efek seperti stres, kecemasan, perubahan perilaku bahkan gangguan tidur (Herdiani, 2012). Mahasiswa biasanya merasakan dampak penulisan skripsi akibat dari tekanan yang dihadapi, sehingga menimbulkan dampak pada kesehatan mentalnya bahkan mengakibatkan kualitas tidur buruk (Nur Aeni, 2010).

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis manusia (Maslow, 1943) dan kebutuhan yang melekat pada diri manusia yang berdampak pada aspek kehidupan manusia (Nashori & Diana, 2012). Menurut Haryati (2013) tidur merupakan kebutuhan mendasar dan harus tercukupi untuk mencapai kualitas tidur yang baik, sehingga tubuh dapat bekerja secara optimal dan dapat beraktivitas dengan normal. Nashori dan Diana (2012) menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan suatu keadaan manusia untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun dari tidurnya. Nilifda (2016) menyebutkan bahwa gangguan tidur yang buruk banyak ditemui di kalangan mahasiswa. Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Arfiyan (2018) yang menyebutkan sebanyak 138 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, hanya (13,8%) memiliki kualitas tidur baik dan sisanya (86,2%) memiliki kualitas tidur buruk yang berdampak pada penyusunan skripsi yang kurang maksimal akibat adanya tekanan yang ditimbulkan dari penyusunan skripsi.

Penelitian yang dilakukan Hastuti, Sukandar & Nurhayati (2016) mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan mengalami kualitas tidur buruk akan rentan terkena masalah fisik dan psikologis. Potter dan Perry (2010) menjelaskan adapun dampak fisiologis ketika kualitas tidur buruk yaitu daya tahan tubuh menurun, tanda vital tidak stabil, mudah lelah sehingga berakibat pada aktivitas sehari-hari menurun. Wicaksono (2012) menjelaskan dampak lain yang dirasakan ketika kualitas tidur yang buruk yaitu dampak psikologis seperti meningkatnya stress serta timbulnya kecemasan. Menurut Anisa (2014) kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah lingkungan, rutinitas diet dan olahraga, gangguan kesehatan (adanya bawaan penyakit yang diderita oleh seseorang) , dan kecemasan.

2

Peneliti melakukan wawancara kepada 15 orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ditemukan 13 dari 15 orang mengalami kualitas tidur yang buruk akibat dari proses pengerjaan skripsi dan adanya tekanan untuk segera menyelesaikan sehingga menimbulkan kecemasan yang berpengaruh pada siklus tidurnya. Hal ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas dan Fitriani (2020) menunjukkan bahwa gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa merupakan akibat dari kecemasannya, sehingga hasil penelitiannya menghasilkan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimiliki mahasiswa, semakin buruk kualitas tidurnya. Bahkan penelitian Laila (2019) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kecemasan tinggi memiliki peluang 2,492 kali untuk mengalami kualitas tidur yang buruk, sehingga hasil dari penelitian tersebut yaitu kecemasan merupakan faktor paling kuat dalam kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

Kecemasan merupakan perasaan tidak jelas yang menyebabkan ketidaknyamanan dan ketidakberdayaan yang dialami seseorang (Stuart, 2012). Bahkan definisi lain dari kecemasan adalah reaksi yang normal seseorang dalam menghadapi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, dan dikatakan bahkan hal itu tidak akan berlangsung lama (Ramaiah, 2003). Kecemasan menunjukkan gejala fisik seperti mudah berkeringat dingin, jantung berdebar lebih cepat, kepala pusing, tidur tidak nyenyak, dan dada terasa sesak (Siti, 2004). Menurut Exacta dan Hidajat (2017) menjelaskan tingkat kecemasan yang dialami individu berbeda tergantung situasi yang dihadapinya. Menurut Stuart dan Laraira (2005) apabila kecemasan tidak dapat diatasi dengan baik, maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari namun apabila individu dapat menyesuaikan dengan baik maka kecemasan dapat diatasi.

Tekanan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Hidayati, Priyono & Anggraeni, 2019). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Hastuti, Sukandar & Nurhayati (2016) bahwa semakin tidak cemas dalam menyusun skripsi maka semakin baik kualitas tidur mahasiswa dan semakin berat kecemasan dalam penyusunan skripsi maka semakin buruk kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh Viona (2013) bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat gejala kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X.

# METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antar variabel. Dalam penelitian ini varabel bebas adalah tingkat kecemasan dan variabel terikat adalah kualitas tidur. Subjek penelitian yang dilibatkan dalam penelitian ini memiliki kriteria yaitu mahasiswa atau mahasiswi yang sedang menyusun skripsi di Universitas X.

Penelitian ini menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) versi bahasa Indonesia untuk mengukur tingkat kecemasan yang terdiri dari 14 aitem yang telah diuji validitas dan reliabitas oleh Ramdan (2019) menghasilkan reliabilitas (*Cronbach’s Alpha*) 0,756 dan validitas sekitar 0,529-0,727 dan skala PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) versi bahasa Indonesia dengan 18 aitem dengan 7 komponen sebagai penilaian untuk mengukur kualitas tidur yang telah diuji validitas dan reliabiliasnya oleh Lucky (2020) menghasilkan reliabilitasnya (*Cronbach Alpha* = 0,805) dan validitasnya sekitar 0,383- 0,795 sehingga kedua skala tersebut hamdal digunakan dalam penelitian.Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan adalah dengan menyebar kuisioner melalui *google form*. Analisis data yang digunakan peneliti berupa analisis *product moment pearson* yang secara statistik digunakan untuk menguji hubungan antar variabel. Analisis data akan dibantu dengan program SPSS versi 25.0

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini telah diteliti 100 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X. Dalam penelitian ini dilakukan kategorisasi variabel untuk pengukuran kualitas tidur menggunakan skala PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) ditemukan bahwa :

# Tabel 1. Kategori Variabel Kualitas Tidur

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Pedoman | Skor | Jumla h | Persentase |
| Tinggi | M + 1.SD ≥ X | 15 ≥ X | 2 | 2 % |
| Sedang | M -1SD ≤ X < M + 1SD | 8 ≤ X< 15 | 80 | 80 % |
| Rendah | X < M – SD | X < 8 | 18 | 18 % |
|  |  | Total | 100 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi data variabel kualitas tidur, tabel tersebut menunjukan bahwa subyek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 2% yaitu 2 subyek, kategori sedang sebesar 80% yaitu 80 subjek dan kategori rendah sebesar 18% yaitu 18 subyek. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sebagian besar subyek memiliki kualitas tidur dalam kategori sedang.

Untuk kategori variabel yang diukur menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) ditemukan bahwa :

# Tabel 2. Kategori Variabel Tingkat Kecemasan

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Pedoman | Skor | Jumlah | Persentase |
| Tinggi | M + 1.SD ≥ X | 38 ≥ X | 9 | 9% |
| Sedang | M -1SD ≤ X < M + 1SD | 20 ≤ X<38 | 46 | 46% |
| Rendah | X < M – SD | X < 20 | 45 | 45% |
|  |  | Total | 100 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi data variabel tingkat kecemasan, tabel tersebut menunjukan bahwa subyek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 9% yaitu 9 subyek, kategori sedang sebesar 46% yaitu 46 subjek dan kategori rendah sebesar 45% yaitu 45 subyek. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sebagian besar subyek memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang. Sehingga dalam penelitian ini mahasiswa penyusun skripsi di Universitas X memiliki tingkat kecemasan kategori sedang dan kualitas tidur kategori sedang.

Penelitian ini juga telah dilakukan uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* (*Pearson correlation*).

# Tabel 3. Uji Hipotesis

|  |
| --- |
| **Correlations** |
|  | **Kualitas Tidur Mahasiswa** | **Tingkat Kecemasan Mahasiswa** |
| KualitasTidur Mahasiswa | PearsonCorrelation |  | 1 | ,458\*\* |
| Sig. (1-tailed) |  |  | 0 |
|  | N |  | 100 | 100 |
| Tingkat KecemasanMahasiswa | PearsonCorrelation | ,458\*\* | 1 |
| Sig. (1-tailed) |  | 0 |  |
|  | N |  | 100 | 100 |

Pedoman teknik korelasi *product moment* adalah apabila p < 0,050 berarati terdapat korelasi antar dua variabel, namun apabila hasil yang di dapatkan ≥ 0,050 maka ada korelasi antar dua variabel yang diuji. Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien (rxy) = 0,458 dengan p = 0,000. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X. Intrepetasi hasil tersebut menunjukan bahwa tingginya tingkat kecemasan mempengaruhi kualitas tidur sehingga didapatkan kualitas tidur yang buruk. Sebaliknya, apabila tingkat kecemasan rendah maka kualitas tidur yang dihasilkan juga semakin baik. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Alimul (2015) menjelaskan bahwa faktor kualitas buruk adalah kecemasan. Kecemasan (anxiety) adalah suatu keadaan khawatir yang dialami seseorang dalam hidupnya dan menunjukkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi dan ciri fisik yang dialami seseorang saat mengalami kecemasan adalah gelisah, gugup, berkeringat, sulit berbicara, nafas pendek, suara bergetar bahkan menyebabkan sakit perut (Nevid, dkk, 2012). Gejala psikologis seperti insecure, sensitif, gelisah, tegang, pikiran kosong bahkan kesulitan tidur. Gejala kecemasan memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas tidur yang buruk (Augner, 2011). Sherwood (2011) menjelaskan bahwa kecemasan yang terjadi dalam diri seseorang dapat meningkatkan hormon norepinefrin dimana akan mempengaruhi sistem saraf pusat yang mengatur tidur individu sehingga menyebabkan waktu tidur akan terganggu.

Menurut Potter dan Perry (2010) kecemasan yang mengganggu pikiran akan menyebabkan tidur terganggu sehingga mememicu durasi tidur yang pendek. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa merasa tertekan akibat proses penyusunan skripsi yang dijalani (Dwindi Arfiyan, 2019). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Witriya, Utami dan Andriwati (2016) bahwa respon tubuh yang timbul pada diri seseorang sangat mempengaruhi kualitas tidur karena dianggap mempengaruhi pola tidur, semakin tinggi kecemasan semakin buruk pula kualitas tidurnya. Hasil penelitian yang telah peneliti teliti ditemukan bahwa ada hubungan positif tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dengan dibuktikan adanya hasil analisis korelasi koefisien (rxy) = 0,458

dengan p = 0,000. Data tersebut menunjukkan kejadian bahwa kecemasan dalam menghadapi skripsi seseorang mempengaruhi kualitas tidurnya.

Hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa kualitas tidur buruk dipengaruhi oleh faktor kecemasan yang tinggi pada diri mahasiswa. Kualitas tidur yang buruk merupakan akibat dari tekanan yang dirasakan saat penyusunan skripsi sehingga timbul kecemasan pada diri mahasiswa, adanya pikiran negatif atau perasaan tidak mampu menyelesaikan skripsi yang dijalani menimbulkan dampak pada kesehatan psikis dan psikologis yang berdampak pada produktifitasnya. Mahasiswa yang memiliki durasi tidur yang pendek akibat kekurangan waktu tidur malam karena pengerjaan skripsi akan menyebabkan individu tersebut mengantuk pada siang hari dan terjadinya disfungsi siang hari. Apabila mahasiswa dapat memiliki koping stressor yang kuat maka kecemasan tidak akan terjadi dan kualitas tidur menjadi lebih baik.

Hasil hipotesis dalam penelitian ini diperoleh koefisiensi determinasi (R²) yang diperoleh sebesar 0,202 atau 20,2%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel tingkat kecemasan memberikan sumbangan efektif sebesar 20,2% terhadap variabel kualitas tidur dan sisanya 79,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya diluar penelitian ini sehingga tingkat kecemasan memberikan sumbangan efektif sebesar 20,2% terhadap variabel kualitas tidur dan sisanya 79,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya diluar penelitian ini.

Maka dalam penelitian ini ditemukan tingkat kecemasan memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kualitas tidur pada mahasiswa penyusun skripsi di Universitas X.

# KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa penyusun skripsi di Universitas X. Semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, sebaliknya apabila semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin baik kualitas tidur pada mahasiswa.

# DAFTAR PUSTAKA

Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). *Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis computer based test. MEDISAINS*, *16*(2), 67-75.

Alimul, A. (2015). Pengantar kebutuhan dasar manusia. Jakarta: Salemba Medika.

Augner C. Associations of subjective sleep quality with depression score, anxiety, physical symptoms and sleep onset latency in students. Cent Eur J Public Health 2011; 19 (2): 115–117.

Dwindi, Arfiyan. 2018. *Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di STIKES AISYIAH YOGYAKARTA.* Jurnal Ilmiah.

F, Lucky (2020). *Perbedaan kejadian visual threatening diabetic retinopathy antara pasien dengan diabetes melitus Tipe 2 dengan tanpa gangguan kualitas tidur.* Fakultas Kedokteran. Bandung: Universitas Pandjajaran: Bandung

Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). *Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, *11*(22).

Herdiani, W., S. (2012). *Pengaruh expressive pada kecemasan menyelesaikan skripsi.*

Jurnal Ilmiah Mahasiswa , 1(1), 19-22.

Hidayati, N.E, Priyono, Anggraini. 2019. *Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Pontianak*. Universitas kedokteran Tanjungpura

Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation. Psychological Review*, 50(4), 370- 96.

Nashori, F., & Diana, R. R. (2012). *Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan.* Humanitas (Jurnal Psikologi Indonesia), 2(2), 77-88.

Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). *Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas*. Jurnal kesehatan andalas, 5(1).

Nur Aeni Khasanah, A. (2020). *Pengaruh aromaterapi chamomile terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Kusuma Husada Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada).

Potter, A.P. Perry, G.A. 2010. *Fundamental Of Nursing: Consep, Process and Practice.*

Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC

Ramaiah. 2003.*Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya.* Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). *Hubungan Kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.* Edu Masda Journal, 4(1), 21-31.

Ramdan, I. M. (2019). *Reliability and validity test of the Indonesian version of the hamilton anxiety rating scale (ham-a) to measure work-related stress in nursing. Jurnal Ners*, *14*(1), 33.

Surijah & Tjundjing. (2007). *Mahasiswa versus tugas: Prokrastinasi akademik dan concientiousness.* Anima, Indonesian Psychological Journal, Volume 22, No. 4, 352-374.

Siti Sundari (2004). *Kearah memahami kesehatan mental*. Artikel. Yogyakarta: PPB FIP UNY.

Sherwood, Lauralee. 2011. Fisiologi Manusia Edisi 2. Jakarta: EGC

Viona, V. *Hubungan antara karakteristik mahasiswa dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura* (Doctoral dissertation, Tanjungpura University).

Wicaksono, D. W. (2012). *Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Fundamental and Management Nursing Journal*, *1*(1), 46-58.